



Aplicaciones del T-BOW® en fisioterapia

La versatilidad del T-BOW® potencia su aplicación en multitud de campos dentro de la fisioterapia, tales como la prevención y recuperación de lesiones deportivas, reeducación postural, tratamiento con métodos de cadenas musculares o tratamientos de escoliosis.

El T-BOW®, como elemento de entrenamiento multifuncional, nos permite aprovechar sus características para mejorar, ampliar y optimizar los tratamientos de fisioterapia integrándolo en nuestras técnicas habituales de intervención.

Columna

El T-BOW® es una herramienta de gran utilidad en cualquier tratamiento sobre la columna, tanto para potenciar y estirar la musculatura como para trabajar la corrección postural. La curvatura del T-BOW® en posición de step arqueado nos proporciona una adaptación anatómica idónea para los trabajos de tonificación y estiramiento, y además nos ofrece una mayor amplitud de movimiento en comparación con una superficie plana. En esta posición po-

dreemos trabajar la musculatura fásica, mejorando las capacidades dinámicas de la musculatura del tronco. También resulta útil en los tratamientos de la escoliosis, así como en la aplicación de tratamiento de cadenas musculares.

La inestabilidad del arco en posición de balancín nos ayuda en el trabajo de la musculatura profunda, encargada de la función tónica, mejorando la estabilidad postural y ayudándonos a dinamizar la coordinación intersegmentaria que nos permita un mejor control del segmento móvil gracias a una mayor estabilidad del segmento fijo.

Tonificación muscular

Las opciones de trabajo de tonificación muscular en las extremidades utilizando el T-BOW® son amplísimas, pues las dos posiciones del arco, junto con el uso de las T-Bands, multiplican las variables de resistencia, nivel de carga de los miembros y orientación de los mismos durante los trabajos de tonificación. A nivel de miembros inferiores nos permite trabajar en fases muy tempranas de recuperación de lesiones de rodilla, trabajando en cadena cinética cerrada (CCC) o semi-cerrada, favoreciendo un trabajo coordinado de agonistas y antagonistas que proporciona movimientos más fisiológicos y estables. Por ejemplo, en ejercicios de tonificación de cuádriceps en CCC se activan los isquiotibiales, lo cual en lesiones de ligamento cruzado anterior evita el desplazamiento anterior de la tibia, que provocaría tensión en el ligamento dañado o recién reparado. En casos de condropatía rotuliana, los ejercicios de tonificación de cuádriceps en CCC activan los tendones de la pata de ganso, reduciendo la rotación externa de la tibia, que desplazaría externamente a la rótula durante la extensión de la rodilla.

Propiocepción

La inestabilidad del T-BOW® en posición de balancín, así como las variaciones de la alineación fisiológica de las articulaciones que podemos realizar en la posición de step arqueado, supone un estímulo muy útil tanto a nivel de los mecanorreceptores, como del sistema nervioso central. Estos usos del T-BOW® combinados con la utilización de las T-Bands como fuerzas externas desestabilizadoras nos harán mejorar de forma sustancial las destrezas propioceptivas y coordinativas del paciente. A diferencia de otros instrumentos más pesados, con superficies planas y con partes blandas de contacto, el T-BOW® posee ventajas especiales a nivel propioceptivo: su elasticidad lo hace muy reactivo a cualquier movimiento, sus posibilidades de apoyo estable e inestable en sus superficies cóncava y convexa y sus estrechos bordes, que estimulan el control bilateral del apoyo y la diferenciación segmentaria. Con ello se reproducen las superficies y condiciones biomecánicas en las que practicamos los gestos potencialmente lesivos. Ejemplos típicos son los balanceos T-BOW® en apoyo de pies o manos, así como la utilización de la superficie convexa para trabajar la propiocepción del tobillo en apoyo monopodal mediante ejercicios coordinativos, o la aplicación de fuerzas desestabilizadoras con las T-Bands.

Gonzalo Cámara-Navarro

Coordinador de Formación T-BOW® en Fisioterapia Motriz. Fisioterapeuta durante 12 años de la Federación Española de Baloncesto y colaborador de la Federación Española de Natación. Docente en Cursos de Prevención de Lesiones Deportivas. Miembro del equipo técnico Sport Training Barcelona.
